

Pan de Elote Saludable

Sirve: 12 porciones

Ingredientes

- 1 **taza** harina de maíz
- 1 **taza** harina (todo uso)
- 1/2 **taza** azúcar
- 2 **cucharaditas** polvo para hornear
- 1/2 **cucharadita** sal
- 1 **taza** suero de leche, sin grasa
- 1/2 **taza** puré de manzana, sin endulzar
- 4 claras de huevo (1/2 taza)
- 2 **cucharadas** aceite vegetal

Preparación

1. Caliente el horno a 400°F. Engrase ligeramente un molde de 8 pulgadas cuadradas con aceite vegetal o aceite en aerosol.
2. Mezcle los ingredientes secos en un tazón mediano.
3. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien a mano.
4. Vierta la pasta en el molde engrasado y agite ligeramente para que se nivele bien.
5. Hornee hasta que un palillo inserto en el centro salga limpio, unos 25 minutos.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	N/A
Grasa total	N/A
Grasa saturada	N/A
Colesterol	0 mg
Sodio	N/A
Total de Carbohidrato	29 g
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	11 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

6. Deje enfriar un poco y luego corte en 12 rebanadas.

Notas

Food and Health Communications, Inc., Cooking Demo II, p.166